ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు

చిన్న పుస్తకం - V

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (5)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

చెడు సాంగత్యాన్ని వదిలేద్దామా!

ప్రతి మనిషికి నేను రుచిగా తినాలి. నేను సుఖంగా ఉండాలి అనిపిస్తుంది. వీటి కొరకు రుచుల స్నేహాన్ని, సుఖాన్నిచ్చే అలవాట్ల స్నేహాన్ని చేస్తూ ఉంటాడు. తను అనుకున్నది వాటి ద్వారా పొందుతూ, ఆ హాయిని అనుభవిస్తూ జీవితం ఇలాగే గడిచిపోతే బాగుంటుందని భావిస్తాడు. చెడ్డ స్నేహం ఏ రోజుకైనా చెడగొట్టకతప్పదు. **సుఖం వెనుక దుఃఖం పొంచి ఉన్నట్లుగా రుచి వెనుక రోగం పొంచి ఉంటుంది. మనం కోరుకోకపోయినా రుచులను, సుఖాలను అనుభవించిన శరీరం మాత్రం, పర్యవసానంగా ఆ రోగాలను, ఆ కష్టాలను అనుభవించక తప్పదు.** ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న రోగాలు, బాధలు, కష్టాలన్నీ ఇలా మనం స్వయముగా సంపాదించుకున్నవే. కాకపోతే మనం ఈ కారణంగా వచ్చాయని తెలుసుకోలేకపోతున్నాము. ఈ రోగాలను, కష్టాలను పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నించినప్పటికీ ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేకపోతున్నాము. ఒక ప్రక్క శరీరాన్ని స్వయముగా చెడగొట్టుకుంటూ మరో ప్రక్క బాగుచేసుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నాలు ఎప్పటికైనా పూర్తిగా ఫలిస్తాయా? ఇలా ఆరోగ్యాన్ని పొందడం అసాధ్యం. ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించి అమెరికాలాంటి దేశస్తులు ఈ మధ్య చెడ్డ అలవాట్లకు దూరం అవుతూ మంచి అలవాట్లను నేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ముందుకెళ్తున్నారు. మన శరీరానికి మనం మంచి సాంగత్యాన్ని అందించాలి. మంచిని అందించాలంటే ముందు చెడు సాంగత్యాన్ని వదిలి వేయాలి. చెడును వదలాలంటే ఒక విధముగా మంచి నేర్చుకోవడం కంటే కష్టతరముగా ఉంటుంది. అయినా తప్పదు కదా! చెడును వదలాలంటే ముందు ఆ చెడును గురించి వచ్చే నష్టాలేమిటో, అది ఎందుకు చెడో, దాని పర్యవసానం ఎలా ఉంటుందో మొదలైనవన్నీ తెలుసుకుంటే, మనస్సుకు దానిపై విరక్తి కలిగి ఇక దాని జోలికి పోవద్దనే గట్టి నిర్ణయం కలుగుతుంది. అప్పుడే ఆ చెడు నుండి మనం బయటపడగలం. శరీరాన్ని

చెడగొట్టకుండా చూసుకోవడమే మనకి మనం మేలుచేసుకోవడము. చెడ్డ అలవాటును మానుకుంటే ఆ స్థానంలో మంచి అలవాటుకు పునాది పడుతుంది. కాబట్టి, ముందు చెడును మానే ప్రయత్నంలో ఏవి చెడ్డ అలవాట్లో, అవి ఎందుకు మానాలో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. ఆపై వాటిని పూర్తిగా మాని మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే బాగుచేసుకుందాము. చివరకు మన ఆరోగ్యము మన చేతుల్లో ఉందని నిరూపిద్దాం. పట్టుదలతో పదండి ముందుకు.

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. తెల్లటి బియ్యాన్ని మానండి

ఆంధ్రులకు అన్నం ప్రధానమైన ఆహారం. రోజుకి కావలసిన శక్తిలో సుమారు 70 శాతం పైగా శక్తిని అన్నమే మన శరీరానికి సమకూర్చుతుంది. మన జీవితానికి అతి ప్రధానమైన అన్నాన్ని మన పూర్వీకులు వడ్లను దంచుకుని వాటిని తినవలసి వచ్చేది. దంచడంతో పోషక పదార్థాలు ఏవి నశించకుండా అన్నీ మిగిలి ఉండేవి. ఎప్పటి నుండైతే మనిషి మిల్లులను కనుకున్నాడో అప్పట్నుండి బియ్యాన్ని పాలిష్ పట్టడం మొదలు పెట్టాడు. ప్రస్తుతం ఆ పాలిష్ పట్టడం అనే జబ్బు ముదిరిపోయి, బియ్యాన్ని ముత్యాల్లా మెరిసేట్లుగా పాలిష్ పట్టి మరీ తింటున్నారు. తొక్క తీసిన బియ్యం ఎర్రగా ఉంటాయి. ఈ ఎర్రటి బియ్యాన్ని ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేస్తే పురుగుపడుతుందని, వాటిని తెల్లగా పాలిష్ పట్టి దాచుకునేట్లుగా ఏర్పాట్లు వచ్చాయి. పైగా వండుకోవడం తేలిక. నమలకుండా మ్రింగడానికీ తేలిక. బియ్యాన్ని పాలిష్ పడితే ఏమవుతుందో చూద్దాము. ఎర్రటి బియ్యాన్ని పాలిష్ మరలో పోస్తే, ఆ మిల్లు ఆ బియ్యం పై ఒక పొరను చెక్కేస్తుంది. **ఆ చెక్కగా వచ్చిన పై పొట్టును మొదటి పాలిష్ (తౌడు) అంటారు. ఈ పై పొరలో, బియ్యంలో ఉండే అతి ముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలు 50 శాతం వరకూ వచ్చేస్తాయి. అవి, ముఖ్యంగా 12 రకాల బి విటమిన్లు, విటమిన్-ఇ, పీచు పదార్థాలు, లిసిథిన్ మొదలైనవి.** ఈ మొదటి పాలిష్ లో అన్నీ ముఖ్యమైనవి ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ తౌడును మందుల కంపెనీల వారు కొనుక్కుని మందుల తయారీకి వాడతారు. ఈ తౌడునే ఖాళీ గొట్టాలలో పోసి, బలానికి గొట్టాలుగా, గొట్టాన్ని రూపాయికి మనకమ్ముతారు. మొత్తం తౌడునే కాకుండా ఆ గొట్టాలలో నిల్వ ఉండడానికి, రంగుకు, వాసనకు కొన్ని మందులను కలిపి తయారు చేస్తారు. తెల్లటి బియ్యం తిని బి-కాంప్లెక్సు గొట్టాలు వేసుకోవడం ప్రజలకు తేలికగా ఉంది. ఈ మొదటి పాలిష్ తౌడును బలానికని పాలల్లో వాడే పొడుల్లో, ఇతర బలవర్ధకమైన ఆహార పదార్థాలలో కలుపుతూ

ఉంటారు. మొదటి పాలిష్ పోగా వచ్చిన బియ్యం కొద్ది తెలుపే తప్ప పూర్తిగా తెలుపు రావు. అందుచేత ఈ బియ్యాన్ని మరలా పాలిష్ మరలో పోస్తారు. దాంతో పెద్ద పొరను మిల్లులు లేపేస్తాయి. ఈ సారి తెల్లగా మెరిసిపోతూ వస్తాయి. రెండవ సారి వచ్చిన తౌడును (30 శాతం పోషక పదార్థాలుంటాయి) గేదెలకు, ఆవులకు, ఇతర పశువులు, చేపలకు, రొయ్యలకు బలానికి వాడతారు. ఆ తెల్ల బియ్యాన్ని మాత్రం వాడుకునేందుకు మనం ఉంచుకుంటాము. ఈ రకముగా తెల్లటి బియ్యాన్ని ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మనము తింటూ శరీరానికి ఎంతో నష్టాన్ని కలిగించుకుంటున్నాము.

తెల్లటి బియ్యం వల్ల నష్టాలను తెలుసుకుందాం.

1. బియ్యంలో ఉండే 12 రకాల 'బి' విటమిన్స్ 80 శాతం పైగా కోల్పోయి, కేవలం 15, 20 శాతం మాత్రమే మిగులుతాయి.
2. శరీరానికి బలాన్నిచ్చే 'బి' విటమిన్లు సరిగా లేకుండా ఉన్న తెల్లటి అన్నాన్ని తిన్నందుకు ఎక్కువగా అలసి పోవడం, త్వరగా నీరసం రావడం, పిక్కలు లాగడం, కష్టపడి పని చేయలేక పోవడం మొదలైనవన్నీ వస్తాయి. ఉదాహరణకు మన ఇళ్ళలో ఇప్పుడున్న 70, 75 సంవత్సరాల ముసలి వారికున్న ఓపిక 25, 30 సంవత్సరాల వారికి లేదు, వీరికున్న ఓపిక చిన్న పిల్లల్లో లేదు. దీనికి కారణం చూస్తే ముఖ్యముగా తెల్లటి బియ్యాన్ని తినడం అని స్పష్టంగా తెలుస్తున్నది.
3. పై పొరలో విటమిన్ 'ఇ' అనేది ఉంటుంది. ఇది త్వరగా ముసలితనం రాకుండా చేస్తుంది. తెల్లటి బియ్యంలో ఇది పూర్తిగా ఉండదు.
4. లిసిథిన్ అనే పదార్థము తెల్లటి బియ్యం లో ఉండదు. ఈ పదార్థము మనలో క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు పేరుకోకుండా నివారించేందుకు క్రొవ్వుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. తెల్లటి బియ్యాన్ని తినేవారికి ఈ రక్షణ శరీరంలో

ఉండదు. గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించే శక్తి తెల్లటి బియ్యంలో ఉండదు.

5. పీచుపదార్థాలన్నీ బియ్యం పై పొరలలో ఉండడం వల్ల, తెల్ల బియ్యంలో పీచు లేనందు వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గదు.
6. తెల్లటి బియ్యం తినేవారు ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారు. ఈ బియ్యములో పీచు పదార్థాలు లేనందువల్ల తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి, రక్తంలోనికి ఒకేసారి చేరి పోతుంది. దాంతో శరీరము ఈ శక్తి అంతటినీ క్రొవ్వుగా మార్చివేస్తుంది. అదే పీచు పదార్థాలుంటే ఈ ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తాయి.
7. తెల్లటి అన్నం మెతుకులు సన్నగా ఉండే సరికి, సరిగా పంటి క్రింద పడక, నమలకుండా తేలిగ్గా జారి గొంతులోకి వెళ్ళిపోతూ ఉంటాయి. నమలనందుకు నోటిలో గానీ, పొట్టలోగాని జీర్ణక్రియ సరిగా ఉండదు.
8. శరీరానికి ఎక్కువ సేపు వరకూ, ఎక్కువ శక్తిని సమకూర్చలేదు. తిన్న 3, 4 గంటలలోనే నీరసం వచ్చేట్లుగా చేస్తుంది.
9. తెల్లటి బియ్యం తినడం వల్ల 'బి' కాంప్లెక్సు గోట్టాలు, బలానికి టానిక్కులు త్రాగవలసిన స్థితిని శరీరానికి కలిగిస్తున్నాము.
10. కాళ్ళకు నీరు పట్టడం, తిమ్మిర్లు రావడం లాంటివి ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటాయి.
11. తెల్లటి బియ్యంలో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే క్రొవ్వు పదార్థాలుండవు. తౌడులోకి ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలు వెళ్ళి పోతున్నాయి. ఈ ఉపయోగపడే క్రొవ్వు పదార్థాలు హాని లేకుండా శరీరానికి ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి. తెల్లటివి తినే వారికి ఈ శక్తి లోపిస్తుంది.
12. తెల్లటి అన్నం రుచి ఉండదు. చప్పగా ఉంటుంది. పచ్చళ్ళను ఇందులో ఎక్కువగా తినాలనిపించే విధముగా చప్పదనముంటుంది.

ఏదో మన పెద్దలు దంపుడు బియ్యం తిన్న బలంతో మనల్ని కన్నందుకు, మనం ఇన్నాళ్ళూ ఎన్ని తప్పులు చేసినా ఏ తెల్లటన్నాన్ని తిన్నా ఆ బలం

మనల్ని రక్షించింది. మన పిల్లలు మన నుండి పుట్టారు కాబట్టి మనలో ఉన్న బలం వారిలో లేదు. అలాంటి వారికి మనం పుట్టినప్పటినుండి ఆ తెల్లటన్నాన్ని పెట్టడం వల్ల, ఆ తల్లిదండ్రులకు సేవ చేయాల్సింది పోయి, ఇప్పుడు పిల్లలకే తల్లిదండ్రులు చేసిపెట్టే రోజులొచ్చాయి. ఇదంతా తెల్లటి బియ్యం చలవే. కేజి ముడి బియ్యం 14, 15 రూపాయలకు వస్తాయి. ఈ ముడి బియ్యాన్ని పాలిష్ పట్టి ఉపయోగపడే రెండు పొరలను తీసివేయగా, ఆ పనికి రాని తెల్లటి బియ్యంలో ఏమీ లాభం లేదు కాబట్టి ఆ తెల్లటి బియ్యాన్ని కేజి 5, 6 రూపాయలకో అమ్మాలి. కానీ మనం దానికి వ్యతిరేకంగా తెల్లటి బియ్యాన్ని 20, 25 రూపాయలకు కొంటున్నాము. "డబ్బు పోయి శని పట్టడం" అంటే తెల్లటి బియ్యాన్ని కొనుక్కోవడమే మరి. మనల్ని మనమే మోసం చేసుకుంటున్నాము. తౌడుకు 10, 15 రోజులలో పురుగులు పట్టేస్తాయి. ముడి బియ్యంలో అయితే 2, 3 నెలలకు గానీ పురుగు పట్టదు. అదే తెల్లటి బియ్యానికైతే 7, 8 నెలలైనా పురుగు పట్టదు. బాగా లాభమున్న ఆహారమేదో సరిగా తెల్సుకుని, పురుగులు వాటికే తొందరగా పట్టి తినడం మొదలు పెడతాయి. పురుగులకు ఏది తినాలో, ఎందులో లాభమున్నదో తెలుస్తున్నది గానీ జ్ఞానమున్న ఈ మనిషికి మాత్రం తెల్లటి వాటిని పట్టడం తెలుస్తున్నది. అందుచేతనే, మనిషికి అన్నీ ఉన్నా ఆరోగ్యం మాత్రం ఉండడం లేదు.

ఇన్నాళ్ళూ తెల్లటి బియ్యాన్ని తింటే తిన్నాము, ఇక మాత్రం మనందరము ఆ తప్పు జరగకుండా ఇంటిల్లపాదీ ముడి బియ్యాన్ని తినే మంచి అలవాటు చేసుకుందాము. ముడి బియ్యం మాకు దొరకవని తప్పుకునే ప్రయత్నం చేయకండి. మొదటి పాలిష్ పట్టిన బియ్యం కూడా పనికి రావు. పూర్తి ముడి బియ్యం మాత్రం కొనండి. ఇప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ రైతు బజార్ లు వచ్చాయి. చాలా చోట్ల అమ్ముతున్నారు. లేదా మీరు బియ్యాన్నమ్మే రైతులను తెచ్చిపెట్టమంటే వారే తెస్తారు. మనకేది కావాలో మార్కెట్ లోకి అది వచ్చి దిగుతుంది. అలాంటి చోట అయితే చౌకగా దొరుకుతాయి. సూపర్ మార్కెట్ లలో

కూడా దొరుకుతున్నాయి. కొన్ని చోట్ల ఖాదీ భాండార్ లలో కూడా అమ్ముతున్నారు. మీకు దగ్గర్లో ఎక్కడన్నా రైస్ మిల్లులుంటే, వారి వద్దే మనం అడిగి తెచ్చుకోవచ్చు. ఆ బియ్యం నిల్వ చేసుకోవడానికి వేప ఆకు బాగా వేసి, గట్టి మూటకట్టి ఉంచితే పురుగు పట్టదు. వండుకోవడానికి శ్రమ ఏమీ ఉండదు. మాములుగా గ్లాసు బియ్యానికి రెండు గ్లాసుల నీరు పోస్తే చాలు. రైస్ కుక్కర్లు వచ్చాయి కాబట్టి, అందులో పెట్టి మూడు కూతల వచ్చాక 10 నిమిషాల పాటు మంటను బాగా తగ్గించి అలా సిమ్ లో ఉంచితే సరిపోతుంది. పాత బియ్యం అయితే అన్నం జిగురు రాదు. మెత్తగా దూదిలాగా పొట్ట విప్పి ఉడికి ఉంటుంది. **ఈ అన్నం అరగదు అనేది అపోహే. మనకి మాంసం ముక్కలు, ఆవకాయ బద్దలు అరగ్గాలేనిది ముడి బియ్యం అన్నం అరగదంటే అది వంక తప్ప మరేమీ కాదు.** గోధుమలను, రాగులను, జొన్నలను కూడా అన్నంగా వండుకునైనా తినవచ్చు. గోధుమ రవ్వ అయితే ఎర్రటి గోధుమ రవ్వను (జవ్వ గోధుమ రవ్వ) వండుకోండి. పళ్ళు లేనివారు ఈ అన్నం అయితే చాలా బాగా తినవచ్చు. విరేచనం బాగా అవుతుంది. తెల్ల గోధుమ రవ్వ అయితే దానినీ పాలిష్ పట్టి ఉంటారు కాబట్టి లాభముండదు. అన్నం బదులుగా రొట్టెలు తిందామనుకునే వారు గోధుమ పుల్కాలు, జొన్న రొట్టెలు, రాగి రొట్టెలు లేదా మూడు, నాలుగు రకాల గింజలను కలిపి ఆడించి ఆ పిండితో రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. గోధుమ పిండిని షాపులో కొనవద్దు. గోధుమలను పాలిష్ పట్టి పై లాభాన్ని తీసివేసి లోపల పొరను (తెల్లటి బియ్యం లాగా తెల్లటి గోధుమను) మర ఆడించి, ఆ పిండిని పొట్లంలో అందంగా పెట్టి, మా పిండితో అయితే మీ రొట్టెలు ఇలా పొంగును అన్నట్లుగా చూపించి మోసం చేస్తారు. నిజం గా ఆ పిండితో రొట్టెలు చేస్తే అవి బయట పొంగడమే కాదు, మన పొట్ట కూడా ఆ తరువాత పొంగుతుంది. అందుచేతనే, గోధుమలను ఆడించి, ఆ పిండితో రొట్టెలను చేసి తినవచ్చు. గోధుమ రొట్టెలు, గుల్లగా రావాలంటే ఆ పిండిలో నువ్వుల పొడిగానీ, వేరుశనగ పొడి గానీ కొద్దిగా కలిపి చేస్తే మెత్తగా ఉంటాయి. మీకు ఏది అందుబాటులో ఉంటే ఆ అన్నాన్ని తినండి. **పండును ఆశించి చెట్టుకు**

మంచి బలమైన పోషణ చేస్తున్నారు. పాలను ఆశించి పశువులకు మంచి తిండి పెడుతున్నారు. అన్నింటికీ పెట్టి చివరకు మనల్ని ఎండ కట్టుకునే పాలిపోయే బియ్యపు అన్నాన్ని తినే సంస్కృతిని ప్రక్కన బెట్టి మంచి బలాన్నందించే ముడిబియ్యాన్నే ముందుచూపుతో వాడుకుందాం. బంధువులు వచ్చినా వారికే మన మంచిని నేర్పుదాం. మొత్తం కుటుంబం అంతా పుష్టిగా తయారవుదాం. మంచి అలవాట్లను మన ముందు తరాలకు అందిద్దాం.

2. టీ, కాఫీలను మానండి

ఇది కాఫీ టైము, ఇది టీ టైము అని అందరికీ ఉంటున్నది. అంటే అంత టైము ప్రకారముగా మానకుండా వాటిని త్రాగేటట్లుగా మనిషి అలవాటు పడిపొయ్యాడు. తెల్లదొరలు మన దేశాన్ని పాలించినప్పుడు, వాళ్ల అలవాట్లను మన వాళ్ళు నేర్చుకొని దాన్ని మానకుండా త్రాగుతూ, దేశమంతటా అంటువ్యాధి లాగా ఒకరికొకరు ముట్టించుకుని ఓనమాలు నేర్చుకోనివారి దగ్గర్నుండి, బాగా చదువుకున్నవారి వరకు అందరూ త్రాగుచున్నారు. కాఫీ, టీ లను త్రాగడాన్ని ఎవరూ దురలవాటుగా అనుకోరు. ఎవరూ దురలవాటని అనడం లేదు. మన దేశంలో బ్రాందీలు, విస్కీలు త్రాగితే దాన్ని దురలవాటుగా చెప్పుకుంటారు. అదే ఇతర దేశాలలో బ్రాందీలు, విస్కీలు త్రాగినా ఎవరూ దాన్ని దురలవాటు అని అనరు. ఎందుకంటే అక్కడ ఆడ, మగ, పిల్ల, పెద్ద అందరూ కలిసి కూర్చుని త్రాగుతారు. ఇలా అందరూ త్రాగేవారే కాబట్టి ఇంక అది దురలవాటనే వారు ఎవరుంటారు? అదే మన దేశంలో అయితే బ్రాందీలను, విస్కీలను త్రాగేవారు 40, 50 శాతం మంది ఉంటే మిగతా వారు త్రాగడం లేదు కాబట్టి, వీరు అనడానికి మిగిలారు. అందుకని అది దురలవాటుగా పేరుపడింది. మరి కాఫీ, టీ లు కూడా శరీరం పై అదే ప్రభావాన్ని చూపే వ్యసనాలు. అయినప్పటికీ కాఫీ, టీ లను దురలవాటుగా ఎందుకనటం లేదంటే, అందరూ త్రాగుతున్నారు కాబట్టి ఇక అనేవారెవరు, నాబోటివాడు అనాలి తప్ప. **వాస్తవానికి కాఫీ, టీ లు కూడా సిగరెట్లు, గుట్కాలు, విస్కీలు, జరదా, కిళ్ళీల లాగా ఒక వ్యసనమే.** వ్యసనము అంటే, కొన్ని రోజులు త్రాగాక అది త్రాగకుండా ఒక రోజు మానినపుడు, ఆ టైముకి మీరు మరిచినా అది మరవకుండా త్రాగమని గుర్తు చేస్తూ వుంటుంది. మీరు సంవత్సరం పాటు రోజూ ఒక టైము ప్రకారం మజ్జిగ త్రాగి, ఎప్పుడన్నా ఒక్క రోజు మాని చూడండి. ఆ టైముకు మీరు మజ్జిగ త్రాగలేదని మీ శరీరము ఇబ్బంది పడుతుందేమో. ఇది ఆహార పదార్థము కాబట్టి అలా ఇబ్బంది అనిపించదు. మరి

టీ, కాఫీలు ఆహార పదార్థాలా? ప్రతి రోజూ ఎన్నోసార్లు, ఎంతమంది కొరకో త్రాగుచున్నాము. ఎంతమందికో మన చేతులతో ఇస్తున్నాము. అవి మందు పదార్థాలు తప్ప ఆహారం కాదు. టీ, కాఫీలలో ఏముంటుందో చూద్దాము.

ఒక కప్పు కాఫీలో 150 మిల్లీ గ్రాముల కెఫీన్ అనే మందు ఉంటుంది. ఒక కప్పు టీ లో 150 మిల్లీ గ్రాముల టీన్ అనే మందు ఉంటుంది. ఈ రెండు మందులను నరాల సంబంధించి, రక్త నాళాల సంబంధించి ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడు వాడితే వాటిని తగ్గించుకోవాడానికి పనిచేస్తాయి. నేను, బి. ఫార్మసీ చదివినప్పుడు మాకు కాఫీల నుండి, టీ ల నుండి ఆ సారాన్ని తీసి మందులుగా తయారు చేయడం తెలిసింది. ఎవరికన్నా నరాల, రక్తనాళాల ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడు, వైద్యులు ఆ నరాలు చురుగ్గా పనిచేయడానికి ఈ మందులను వాడతారు. **మనం రోజులో ఒక కప్పు కాఫీ గానీ, టీ గానీ త్రాగితే, నరాలకు సంబంధించి 150 మిల్లిగ్రాముల టాబ్లెట్ వేసుకున్నట్లే.** ఎవరైనా కొందరు కాఫీ చెడ్డది, టీ మంచిది అని అంటూ ఉంటారు. వాస్తవానికి ఈ రెండూ ఒకే జాతి. అక్కాచెల్లెళ్ళు. అంతే భేదం. మనం రోజుకి ఎన్ని కప్పులు త్రాగుతున్నాము? అంటే, కొందరు 10, 12 కప్పులని, మరి కొందరు 5, 6 సార్లని ఇలా లెక్క వస్తుంది. ఈ విధముగా రోజు మొత్తంలో ఆ మందును ఎంత ఎక్కువగా మనలోకి పంపుతున్నామో ఆలోచించండి. ఇలా ఒక్క రోజా లేదా రెండు రోజులా? ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఈ శరీరాన్ని ఆ ఉద్రేకపరిచే పదార్థాలతో ఇబ్బంది పెడుతున్నాము కదా! కాఫీ, టీ లు త్రాగిన తరువాత మనలో ఏమి జరుగుతుందో చూద్దాము. మాములుగా మనలోని నరాలు సమస్థితిలో పనిచేసుకుంటూ ఉంటాయి. **మీరు కాఫీ, టీ లను త్రాగిన అరగంటలో అందులోని మందు మీలో పనిచెయ్యడం మొదలు పెడుతుంది. కెఫిన్, టీన్ ల ప్రభావం వలన మనలోని నరాల వ్యవస్థ ఒక్కసారే చురుగ్గా, ఉషారుగా పని చెయ్యడం ప్రారంభిస్తుంది. మాములుగా నడిచే ఎద్దు కొరడా దెబ్బ వేస్తే స్పీడ్ గా పరిగెత్తినట్లుగా మనలో నరాలు కూడా అలానే పనిచేస్తూ ఉంటాయి.** ఇలా ఆ పవరు సుమారుగా 2, 3 గంటల

పాటు మనలో ఉంటుంది. ఆ పవరు పనిచేసినంత సేపు మీరు మరీ హుషారుగా, చురుగ్గా మనస్సు తేలికగా చక చకా చేసుకుందామనే ఊపులో ఉంటారు. ఇలా ఉంటే మంచిదేగదా అని మీరు అనవచ్చు. పరుగెత్తిన ఎద్దు కొంతసేపటికి అలుపు వచ్చి మాములుగా నడిచే నడక కూడా నడవకుండా, దున్నపోతు నడకకు తగ్గిపోతుంది. అలాగే మనలో కూడా నరాలు సహజ స్థితిలో పనిచేయాల్సింది పోయి మరీ దిగజారిపోయి పని చేస్తుంటాయి. అలాంటప్పుడు మీకు నీరసంగా, బద్ధకంగా, హుషారు తగ్గిపోయి నట్లుగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో శరీరం మళ్లీ నాకు కాఫీ కావాలని లేదా టీ కావాలని గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది. ఆ టైముకి శరీరం అడిగినా మీరు అందివ్వకపోతే మీకు వెంటనే తలనొప్పిగా మనస్సు పనిచెయ్యనట్లుగా అనిపించి నీరసంగా అయిపోతారు. అందుకే మీకు కాఫీ, టీ ల టైము అయినప్పుడు ఎక్కడున్నా ముందు వాటిని త్రాగేవరకు తోచదు. ఈ అలవాట్లు శరీరాన్ని, మనస్సును దిగజారిపోయేట్లు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని దురలవాట్లు అన్నారు. ఉత్తి పుణ్యానికి మామూలుగా పనిచేసే నరాలను ఉద్రేకపరచడమెందుకు, ఆ పై మనము ఇబ్బందులు పడటమెందుకు? మనిషి అంటే, ఎప్పుడూ సమస్థితిలో ఉండవలసినవాడు. అంతేగానీ, రోజూ శరీరాన్ని, మనస్సును ఉద్రేకపరుచుకునేవాడు కాదు.

కాఫీ, టీలను త్రాగడం వల్ల నష్టాలు అలోచిద్దాము.

1. ప్రేగులపై వీటి ప్రభావం పడి ఆహారం మీద వాంఛ పోతుంది. ఆకలి చావడం అందరికీ అనుభవమే.
2. పొట్ట, ప్రేగులలో మంటలను, పూతలను రాకుండా ఒక రకమైన జిగురు పదార్థం కాపాడుతుంది. ఆ జిగురును పుట్టించే గ్లోబ్లెట్ కణాలపై వీటి ప్రభావం పడి ఆ జిగురు ఉత్పత్తిని సగానికి సగం తగ్గించివేస్తాయి. దాంతో కడుపులో మంటలు, ప్రేగుపూతలు, అల్సర్స్ మొదలగునవి వస్తాయి. మనం

ఈ సమస్యలు వచ్చినప్పుడు కారాలను, పులుపులను మానుతున్నామే గాని, టీ, కాఫీలను మానము. ఆ సమస్యలు అందుకే పూర్తిగా తగ్గడం లేదు.

3. పొట్ట, ప్రేగులలో ఆహారాన్ని అరిగించడానికి ఎన్నో ఎంజైములు ఊరతాయి. వాటి ఉత్పత్తిని తగ్గించివేస్తాయి.
4. నరాలు ఎక్కువగా ఉద్రేకపడి పని చేస్తున్నందుకు త్వరగా అలసటకు గురి అవుతాయి.
5. కాఫీ, టీ ల పవరు, మనలో అయిపోయినపుడు మనం వాటిని మళ్లీ త్రాగకపోతే వెంటనే తలనొప్పులొస్తాయి. అలా అలవాటు అయిన తలనొప్పులు రోజులో ఏదో ఒక టైములో వస్తూనే ఉంటాయి. 50, 60 శాతం తలనొప్పులకు కాఫీ, టీ లే కారణాలు అని అనవచ్చు.
6. కాఫీ, టీ లు కిడ్నీల పై ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంథులపై పనిచేసి కొంచెం కొంచెం మూత్రం ఎక్కువ సార్లుగా పోసి అతి మూత్ర వ్యాధి వచ్చేట్లుగా చేస్తాయి.
7. మన లివరుకు, ప్రతి రోజూ ఒక కప్పు త్రాగినందుకు వచ్చిన దోషాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి రోజు పడుతుంది. మనం రోజుకి 5, 6 కప్పులు త్రాగితే మిగతా కప్పులలో మందు ప్రభావాన్ని శుద్ధి చేయలేక లివరుకు సమస్యగా మారుతుంది.
8. మెదడును ఎక్కువగా పని చేయించడం చేత ఎక్కువగా ఆలోచనలు రావడం, స్థిరంగా లేనట్లుగా అనిపించడం, చిరాకుగా ఉండడం జరుగుతుంది.
9. నరాలు ఎప్పుడూ ఉద్రేకం లో ఉండడం వల్ల రిలాక్సు కావు. దానితో సరిగా నిద్రరాదు. పడుకున్న వెంటనే నిద్ర పట్టదు.
10. ప్రొద్దున్నే కాఫీ, టీ లు త్రాగడం వల్ల మన శరీరానికి విసర్జన క్రియ ఆగిపోతుంది. పరగడుపున మన శరీరం మనలో ఉన్న చెడును క్లీన్ చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఇవి త్రాగిన వెంటనే ఆ చెడు వదిలే కార్యక్రమాన్ని ఆపి సడన్ గా ఉద్రేకపడి ఈ గొడవలో పడిపోతుంది.

కాలక్షేపానికి త్రాగే కాఫీ, టీ లలో ఏముందో తెలుసుకోకుండా, ఎన్నాళ్ళగానో ఈ శరీరాన్ని ఏడిపిస్తూ వస్తున్నాము. **కాలక్షేపానికి మీ ఇంటికి కాస్త బురద పూసుకుంటారా? మీ కారు ఆయిల్ టాంకు లో కాస్త ఇసుక పోసుకుంటారా? అలా చెయ్యరే! మరి ఎన్నో కోట్లు పోసినా కొనలేని ఈ శరీరం లో కాలక్షేపానికి అలాంటి చెత్తను ఎందుకు పోస్తున్నారు?** పైగా ఒక రకంగా కాదు. మన కోసం ఒకసారి, బంధువుల కిచ్చి వారికి తోడుగా మరోసారి, ఏమీ ఊసిపోక ఇంకొకసారి, ఊరికే వచ్చిందనో, స్నేహితుల కొరకో ఇలా రోజుకి ఎన్నిసార్లు ఇలా ఈ శరీరాన్ని ఔషధమయం చేస్తున్నారు. ఇది మన శరీరము. మన సుఖము కొరకే పనిచేస్తుంది. కాబట్టి ఇక అలాంటి టీ, కాఫీల సాంప్రదాయాలను పూర్తిగా వదిలివేయండి. మీ ఇంటికి బంధువులొచ్చినా గానీ ఇవ్వకండి. ఏం ఆశ్చర్యంగా ఉందా? లేదా ఇంకొకసారి రారని అనుమానమా? మనం బాగుపడి నలుగురినీ బాగుచెయ్యాలి గానీ, మనం చెడిపోయి నలుగురినీ చెడగొట్టకూడదు గదా! మీ ఇంటికి బంధువులొచ్చినప్పుడు ఎలా చెయ్యాలో చెబుతాను. వారు రావడంతోనే కూర్చోబెట్టి, పెద్ద చెంబుతో మంచినీళ్లు తెచ్చి దగ్గరుండి మరీ పొట్ట నిండుగా త్రాగించండి. పది నిమిషాలు ఆగి కాఫీ త్రాగుతారా, టీ త్రాగుతారా అని మర్యాదకు అడగండి. పొట్ట బరువుగా ఉంది, ఇక ఏమీ అక్కర్లేదని పని అయ్యాక వెళ్ళిపోతారు. మీరు కూడా కాఫీ, టీ లను మాని ఆ టైములో ఎక్కువగా నీటిని త్రాగే అలవాటు చేసుకోండి. శరీరం శుద్ధి అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాఫీ, టీ లను మానినప్పుడు మొదటి 5, 6 రోజులపాటు మనసు, నోరు లాగేస్తూ ఉంటాయి. వాటిపై వాంఛను పోగొట్టుకోవడానికి మానిన రోజు నుండి మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకటి, రెండు నిమ్మకాయల రసాన్ని పిండి (కావాలంటే 1, 2 స్పూన్లు తేనె) పుల్లగా ఉండేటట్లుగా త్రాగండి. ఎప్పుడైతే నోరు పుల్లగా అవుతుందో వాటి మీద వాంఛ పోతుంది. పులుపుకు ఆ గుణం ఉన్నది. రోజుకి అలా 2, 3 సార్లు త్రాగవచ్చు. వీటిని మానినందుకు తలనొప్పిగా ఉంటే రెండు పూటలా తలస్నానం చన్నీళ్లతో చేయండి. అత్యవసరమైతే నొప్పికి మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. వారం రోజుల్లోనే మీ శరీరం వాటి స్నేహాన్ని మరువగలదు.

ఒక్కసారి పూర్తిగా మానితే ఇక మళ్లీ జీవితంలో వాటిని ఎవరి కొరకు త్రాగకండి. అసలు కాఫీ, టీ లు ఎవరికి వారు త్రాగేదానికంటే నలుగురి గురించి త్రాగడమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎవరి కోసమో మన జీవితాన్ని పణంగా పెట్టవద్దు. కాఫీ, టీ ల బదులుగా పాలు కూడా వద్దు. పాలు త్రాగే వయస్సు దాటిపోయింది. కాబట్టి ఆ టైములో పుల్లటి పండ్ల రసంలో, తేనె నిమ్మరసం నీళ్లో, చెరుకురసమో, కొబ్బరి నీళ్ళో మొదలగు వాటిని మంచి అలవాట్లుగా మార్చుకుంటే జీవితం మంచిగా ఉంటుంది. మనం మంచిగా అవ్వడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

3. మాంసాహారాన్ని మానండి

జీవులు పుట్టకముందే జీవులు తినవలసిన ఆహారం ముందు పుట్టింది. ఆ ఆహారాలకు అనుకూలంగా జీవుల శరీర నిర్మాణం జరిగింది. కొన్ని జీవులు శాఖాహారాన్ని తినేట్లుగా మరికొన్ని జీవులు మాంసాహారాన్ని తినేట్లుగా రూపొందించబడినది. తినే ఆహారాన్ని బట్టి శరీర నిర్మాణం ఏర్పడడం జరిగింది. ఏ జీవి ఏ ఆహారాన్ని తినాలో తెలుసుకుని జీవితాంతం అదే ఆహారంపై కట్టుబడి ఉంటుంది. మాంసాహారం తినేవి ఎప్పటికీ శాఖాహారం జోలికి పోవు. అన్ని జీవులు అవి తినవలసిన ఆహారమేదో తెలుసుకుని హాయిగా తినగలుగుచున్నవి. సమస్య అంతా ఇక్కడ మనదే. మనము శాఖాహారులమా? లేదా మాంసాహారులమా? లేదా రెండింటినీ కలిపి తినేవారమా? దేనిని తినడానికి మన శరీరం అనుకూలంగా ఉన్నది. ఆలోచించండి. జంతువులను పీక్కుతినే బలమైన గోళ్ళేమైనా మనకు ఉన్నాయా? లేదా కోర పళ్ళేమైనా ఉన్నాయా? లేదా ఇరుకుగా ఉండే దవడలు ఉన్నాయా? లేదా ఎముకలను కొరికే దంతాలున్నాయా? వీటన్నింటికీ విరుద్ధంగా మృదువైన చేతులు, విశాలమైన దవడలు, పలుచటి గోళ్లు, హెచ్చు తగ్గులు లేని పళ్ళ వరుస మొదలగు లక్షణాలన్నీ మెత్తటి పండ్లను చక్కగా తినడానికి వచ్చాయి. పాలు త్రాగే వయసున్న పసి పిల్లవాడి ఎదురుగా ఒక యాపిల్ ను, కుందేలు పిల్లను పెడితే అతడు ఆ యాపిల్ ను కొరికి తినడానికి ప్రయత్నించి, ఆ కుందేలుతో ఆడుకుంటాడు. అదే కుక్క, నక్క పిల్లకు ఇలా అందిస్తే కుందేలు పిల్లను కొరికే ప్రయత్నం చేసి, యాపిల్ తో ఆడుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. శరీరం ఏది తినటానికి పుట్టిందో అక్కడే తేలిపోతుంది. జీవులన్నీ ఆహారాన్ని తినబోయే ముందు వాసన చూస్తాయి. ఆ వాసన చూసి, ఆ ముక్కు వద్దని చెపితే ఇక ఆహారాన్ని ముట్టవు. ఆ ముక్కు ఒప్పుకుంటే శుభ్రంగా తింటాయి. మాంసాహారం యొక్క వాసన మనిషి ముక్కులకు గిట్టుతుందా? చేపలను కోసేటప్పుడు గానీ, మేకలను, కోళ్ళను కోసేటప్పుడు గానీ వచ్చే నీచు వాసన

మనిషి ఆనందంగా, హాయిగా పీల్చుకోగలుగుతాడా? ఆ వాసనను అలా పీల్చుకోగలిగితే మన శరీరము దానిని తినడానికి పుట్టిందనుకోవచ్చు. ఆ నీచు వాసనను పీల్చుకోవడానికి మన ముక్కే సహించదు. అందుకే, అందరూ చేపల మార్కెట్ లో ముక్కు మూసుకుని మరీ కొనుక్కుంటుంటారు. స్త్రీలు కోసేటప్పుడు కూడా మూతీ ముక్కు చిట్లించి మరీ కోస్తారు. మనం ఆ నీచాన్ని పీల్చడానికి కూడా పుట్టలేదు అని ముక్కు చెప్పుచున్నది. వాసన పీల్చడానికి ముక్కే ఒప్పుకోకపోతే దానిని తినడానికి ఈ నోరు, ఈ పొట్ట ఎలా ఒప్పుకుంటాయి. అదే నీచు వాసన వస్తే వెంటనే కుక్క, నక్క, గ్రద్ధ ఇలాంటి జంతువులు ఆ వాసనకు వెంటనే లొట్టలు వేసుకుంటూ ఆకర్షించబడతాయి. వాటి నిర్మాణం వాటి కొరకు కాబట్టి ఇష్టపడుతున్నాయి. పైగా మనిషి ఒక లక్ష్య సాధన కొరకు పుట్టాడు. ఆ లక్ష్యం సిద్ధించాలంటే, ఒక్క సాత్వికా గుణముంటేనే సాధ్యపడుతుంది. తామసిక, రాజసిక గుణాలుంటే మనిషి అనుకున్నది ఒకటైతే జరిగేది ఇంకొకటిగా ఉంటుంది. ఆహారాన్ని బట్టి గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి మనం సాత్వికాహారాన్నే తినాలి. కలలో కూడా తామసిక ఆహారాన్ని వాసన పీల్చలేడు, తినలేడు. ఆ కంపు తినకుండా చేస్తున్నది కాబట్టి ఆ కంపును పోగొట్టుకోవడానికి వండుకొని తింటున్నాడు, ఆ నీచాన్ని కోసిన వెంటనే చేతిని, కత్తిపీటను సబ్బు పెట్టి మరీ కడుక్కుంటారు. పొయ్యి మీద వేసే వరకూ ఆ నీచు వాసనకు ఇబ్బందిపడుతూ గాలిని ఫ్రీగా పీల్చకుండా బిగపడుతూ ఉంటారు. ముక్కలలో అంత మసాలా ముద్ద వేసిన వెంటనే, మన ముక్కులకు ఊపు వచ్చి ఆ వాసనను ఎగపీల్చుతుంటాయి. అప్పటి వరకూ ఛీ! అనిపించిన నీచుపదార్థం మసాలా పడేసరికి నోరు ఊరేంతగా మన ఇంద్రియాలు మోసపోయి దానిని ఎప్పుడు తిందామా అని ఎదురుచూస్తుంటాయి. బురదకు అంత మసాలా కలిపి త్రాగమంటే కూడా మనిషి హాయిగా త్రాగుతాడు. మసాలా సహకారంతో మనిషి ఆ నీచమైన పనిని చెయ్యగలుగుచున్నాడు. అది లేకుండా, వండకుండా తినమంటే ఒక్కరూ దాని జోలికి పోరు. మనకు మాంసాహారంపై కంటే మసాలాపై మక్కువ ఎక్కువ. మాంసపు ముద్దను చూస్తే మన మనస్సు విలవిలలాడుతుంది.

ఎర్రటి రక్తాన్ని ఈ కన్ను చూస్తే చూడలేక ప్రక్కకు తిప్పుకుంటుంది. ముక్కు ఆ నీచు వాసన వద్దంటున్నది. శరీర నిర్మాణం వ్యతిరేకిస్తున్నది. ఇన్ని విధాలుగా శరీర ధర్మాలు వ్యతిరేకించినా మనిషి మాత్రం దాన్నే కోరుకుని తింటున్నాడు. చివరకు ఏమి సాధిద్దామని? శరీరం వద్దన్న పని చేస్తే శరీరం మనకు ఎలా సహకరిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్నెలా ఇస్తుంది.

మాంసాహారం వల్ల శరీరానికి వచ్చే కష్టాలను ఆలోచిద్దాము.

1. **తిన్న మాంసాహారం అరగాలంటే పొట్ట, ప్రేగులకు 8, 10 గంటల పాటు ఏకంగా కష్టపడితే గానీ జీర్ణం కాదు. జీర్ణక్రియ జరగడానికి శరీరంలోని శక్తి చాలా అరగడానికే వృధా అయిపోతూ ఉంటుంది.**
2. మాంసాహారం తిన్న తరువాత మత్తు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన ప్రాణ వాయువు ఎక్కువగా జీర్ణకోశానికే ఖర్చు అయిపోతూ మెదడు పని చేయడానికి సరిగా చాలదు. దాంతో బుద్ధి మందం వచ్చేస్తుంది. 8, 10 గంటలు నిద్రపోతే గానీ బడలిక పోదు. మాంసం తినే పులి 15, 20 గంటల పాటు లేవకుండా నిద్రపోతుంది. మనకు కూడా జీవితం నిద్రకే ఎక్కువగా పోతుంది.
3. తామసిక, రాజసిక గుణాలు వచ్చేస్తాయి. దాని వల్ల కోపాలు, చిరాకులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొండితనం పెరుగుతుంది. అందరిలో ఉన్న చెడును చూస్తామే తప్ప మంచి కనబడదు. మనస్సు ఎప్పుడూ చిరాకుగా, అశాంతిగా ఉంటుంది.
4. మలబద్ధకం బాగా వస్తుంది. విరేచనంలో రక్తం పడడం, పైల్స్ రావడం మొదలగునవి జరుగుతాయి. 2, 3 రోజులకొకసారి విరేచనం వస్తుంది.
5. **శరీరంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు బాగా పేరుకుని పోతాయి. క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు పేరుకోవడానికి సహకరించే లైజీన్ పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దాని వల్ల గుండె జబ్బులు, పక్షవాతాలు వచ్చే గుణం ఉన్నది.**

6. ప్రేగులలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను పెంచే గుణం ఉంటుంది.
7. పోషక పదార్థాలు శరీరానికి అందవు. దానితో అనేక ఇతర సమస్యలు వస్తాయి.
8. మాంసాహారం వండుకోవడానికి ఎక్కువ నూనె, ఉప్పు, మసాలాల వల్ల శరీరానికెంతో హాని కలుగుతుంది.
9. ఆ ఆహారము శరీరానికి బలాన్నివ్వడానికి బదులుగా ఆ మాంసాహారం జీర్ణం కావడానికే మనలో ఉన్న శక్తి అంతా ఖర్చు ఎక్కువగా అయిపోతుంది. సుమారుగా 60, 70 శాతం శక్తి మనలో ఉపయోగిస్తే గాని జీర్ణం కాదు.
10. దీర్ఘరోగాలు కాన్సర్స్ లాంటి మొండి రోగాలు వచ్చే అవకాశాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ విషయం తెలుసుకొని ప్రపంచ దేశాలవారు మాంసాహారాన్ని మూడువంతులు పైగా మాని శాఖాహారం వైపు మారుతున్నారు.

ఇన్ని కష్టాలను, నష్టాలను శరీరానికి మిగిల్చే మాంసాహారాన్ని తినవచ్చా? మనిషికి తగదు కాబట్టే మన పెద్దలు దీనికి నీచు అని పేరు పెట్టారు. అంటే, అన్నింటికంటే నీచమైనది కాబట్టి మాంసాహారాన్ని అలా పిలిచేవారు. ఆ నీచమాంసాలను తింటే మనకు కూడా నీచ స్థితి లభిస్తుంది. ఎవరైనా తప్పు చేస్తే ఏరా నీచుడా, ఏమి పనిరా అని తిట్టేవారు. ఈ రోజులలో ఈ తిట్టు ఎవరూ వాడడం లేదు. ఎందుకంటే అందరూ తింటున్నారు కాబట్టి అలాంటి తిట్లు పూర్తిగా అంతరించిపోయాయి. మాంసాన్ని తినేవారికి కూడా చివరకు ఆ నీచువాసన అంటే గిట్టదు. అందుచేతనే, మాంసాహార భోజనం చేసాక అందరూ ఈ చేతిని పూర్తిగా సబ్బుపెట్టి మరీ 2, 3 సార్లుగా కడుక్కుంటారు. నోటిని మరీ మరీ పుక్కిలించి, నోట్లో నీచు వాసన పోవడానికి సోంపు కానీ, వక్క గానీ, తాంబూలం గానీ, ఏదొకటి వేసుకుని శుభ్రపరుచుకుంటారు. పావు గంట సేపు చేతిలో పట్టుకున్నందుకు చేతిని, **పావుగంట సేపు తిన్నందుకు నోటిని కడుక్కుంటున్నాడు గానీ 8, 10 గంటల పాటు ఉండే పొట్టను ఏమి వేసి కడుగుతున్నాడు. ఆ సారం లోపలికి వెళ్ళి అన్ని జీవకణాలలో**

పేరుకుంటుంటే వాటిని ఏమి వేసి కడుగుతున్నాడు. శవాన్ని చూసి వచ్చిన భాగ్యానికే శరీరం మైల పడుతుందని భావించే మన సంస్కృతిలో, శవాలనే తినే సాంప్రదాయం మనకెందుకండి. జీవులను చంపే సంస్కృతి కాకూడదు మనది, ఈ సృష్టిలో ఇతర ప్రాణులను మనం రక్షించాలి గానీ, భక్షించకూడదు. మనిషిగా మానవతామూర్తిగా మీరు మరొక్కసారి ఆలోచించండి! చుట్టాలొచ్చారని, అబ్బాయి సెలవులకు వచ్చాడని, అల్లుడు వచ్చాడని, బర్త్ డే అని, మ్యారేజ్ డే అని ఇలాంటి మాటలు చెప్పి మన సాటి ప్రాణిని, మన తోటి జీవిని గొంతుకోసి హింసించి, మనం విందులు చేసుకోవడం ధర్మమా! మనిషిగా తగినదేనా! ఇలాంటి హింసను విడనాడి మంచి మనసుతో మంచి ఆహారాన్ని తినే ప్రయత్నం చేద్దాం. కారుకు కిరోసిన్ పోస్తే ఆ కారు మన్నిక, లాగుడు, పొల్యూషన్ ఎలాగుంటాయో, మన శరీరానికి మాంసాహారం కూడా కిరోసిన్ లాంటిది. ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినే చెడ్డ అలవాటును వదిలిపెట్టి మంచి అలవాటును నేర్చుకుందాము. హీరో హొండాకు లీటరు ఆయిలు పోస్తే 75 కిలోమీటర్లు పొల్యూషన్ లేకుండా ఎక్కువ పికప్ తో ఎక్కువ దూరం పరిగెత్తినట్లే మన శరీరము కూడా కొబ్బరి, మొలకెత్తిన విత్తనాలను, ఖర్జూరాన్ని, పండ్లను కనుక తింటే ఎన్నో గంటలపాటు అలుపు, ఆయాసం లేకుండా, రోగాలు రాకుండా, మనశ్శాంతితో ప్రయాణించగలదు. రేపట్నుంచి మీ శరీరమనే వాహనానికి ఇలాంటి మంచి ఇంధనం పోసి రిపేర్లు రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

4. కూల్ డ్రింక్స్ ను మానండి

మన ఇంటికి ఎవరైనా అతిథి వచ్చిన వెంటనే వారికి మంచినీరు ఇచ్చి స్వాగతం పలికే సాంప్రదాయం మనది. లేదా మజ్జిగ ఇచ్చి దాహం చల్లబరిచే సంస్కృతి మనది. ఏమీ చదువుకోని మన పెద్దలు ఎంతో మంచి అలవాట్లను మనకు నేర్పారు. మనం ఈ రోజు అన్నీ బాగా చదువుకుని ఏమి నేర్పుతున్నాము, ఏమి చేస్తున్నామంటే **ఇంటి కొచ్చిన అతిథులకు, మన పిల్లలకు కూల్ డ్రింకుస పేరు చెప్పుకుని ఒక చల్లటి విషపదార్థాన్ని అందిస్తున్నాము.** ఆ కూల్ డ్రింక్ సీసాలను పెద్ద మొత్తంలో, పెద్ద సైజు సీసాలతో తెచ్చుకుని ఇంట్లో ఫ్రిజ్ లో నిల్వయుంచి అటు వచ్చి ఇటు వచ్చి వాటిని ఆనందం గా త్రాగుచున్నాము. ఏదన్నా ఒకటి డబ్బు పెట్టి కొని తిన్నామన్నా, త్రాగామన్నా దాని ద్వారా మనకు రుచితో, ఆనందం తో పాటు కొద్దిగా ఆరోగ్యము లభిస్తే ఫరవాలేదనుకోవచ్చు. కూల్ డ్రింక్స్ ను మనం త్రాగడం ద్వారా మనకు రుచితో పాటు ఆనందం తో పాటు మనకేమి వస్తుందో అలోచిద్దాము. ఒక పదార్థంలో ఆమ్ల గుణం ఉన్నదా? క్షారగుణం ఉన్నదా? ఏది ఎంత ఉంది అని తెలుసుకోవడానికి PH (పి హెచ్) మీటరు సహకరిస్తుంది. PH అనేది 7 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే క్షార గుణమని, 7 కంటే తక్కువ ఉంటే ఆమ్ల గుణమని (యాసిడ్) తెలుస్తుంది. ఏ పదార్థంలోనన్నా ఆ PH మీటరును ముంచితే ఆ పదార్థము ఏ స్థితిలో ఉన్నది. అందులో నుండి వచ్చే అంకెను బట్టి తెలిసిపోతుంది. కూల్ డ్రింక్ ను గ్లాసులో పోసి ఆ మీటరు ముంచితే వాటి బండారము బయటపడుతుంది. **ఇప్పుడు మనకు మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న 10 రకాల కూల్ డ్రింకుస ను పరీక్షిస్తే వాటి PH అనేది 1.1 నుండి 2.0 మధ్యలోనే అన్నింటికి ఉంటున్నది. తియ్యగా ఉండే వాటిలో, పుల్లపుల్లగా ఉండే వాటిలో కూడా అంత యాసిడ్ ఉన్నట్లుగా తెలుస్తున్నది.** మనం లెట్రిన్స్ ను శుభ్రం చేసుకునే యాసిడ్ సీసాలను చూసి ఉంటారు. ఆ యాసిడ్ యొక్క PH చూస్తే 1.5 నుండి 2.0 మధ్యలో ఉంటుంది.

అంటే ఆ యాసిడ్ అంత ఘాటుగా ఉంటుంది. కాబట్టే ఎండిపోయిన మలంపై పోస్తే శుభ్రంగా తినేస్తుంది. **మనం త్రాగే కూల్ డ్రింక్ సీసాలు కూడా లెట్రిన్ క్లీన్ చేసే యాసిడ్ తో సమానంగా ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.** నేను చెప్పినది తప్పు అయితే మీరు ఈ సారి లెట్రిన్ బాగా మరకలు పడి ఎండిపోయినప్పుడు దానిపై యాసిడ్ పొయ్యకుండా కూల్ డ్రింక్ పోసి 5 నిమిషాలు ఆగి శుభ్రం చేయండి. చక్కగా యాసిడ్ లాగా పనిచేసి ఆ ప్లేట్ ను శుభ్రం చేసేస్తుంది. **టాయ్ లెట్ క్లీనర్స్ తో సమానమైన కూల్ డ్రింక్స్ ను మనం త్రాగవచ్చా? మన పిల్లల చేత త్రాగించవచ్చా? ఆలోచించండి!**

వాటిలో అంత యాసిడ్ ఎందుకుంటుందని మీకు అనుమానం రావచ్చు. ఆ కూల్ డ్రింక్స్ లో కలిపే రసాయనాలు చూస్తే మీకే తెలుస్తుంది. వీటిలో ముఖ్యముగా ఫాస్పారిక్ యాసిడ్, కార్బాలిక్ యాసిడ్, ఎరిథార్బిక్ యాసిడ్ మరియు బెంజాయిక్ యాసిడ్ అనేవి కలుపుతారు. ఇన్ని రకాల యాసిడ్ లు కలిస్తే గానీ మనకు మజా రావడం లేదు. అందుచేతే కూల్ డ్రింక్ త్రాగినపుడు గొంతులో, కడుపులో మంట, త్రేన్పులు, కపాలంలో, తలనరాలలో, విపరీతమైన బాధ, అసిడిటి మొదలగునవి వస్తుంటాయి. నాకొక చిన్నప్పటి విషయము గుర్తుకు వస్తున్నది. నేను పుట్టాక మొత్తం మీద 20 కూల్ డ్రింక్ లు త్రాగి ఉంటాను. ఒకసారి ఎక్కడో పెళ్ళిలో ఫ్రీగా వచ్చింది కదా అని థమ్స్ అప్ త్రాగడానికి ప్రయత్నించాను. అది పొంగి నురుగు నురుగ్గా రావడం చూస్తే నాకు భయం వేసింది. కాసేపటికి త్రాగాను. ఒక గ్రుక్క మింగే సరికే గొంతులో మంట పుట్టినట్లుగా అయ్యి, బీరులాంటిదేమన్నా కలుపుతారా ఏమిటి, ఇంత ఘాటుగా ఉంది అనుకుని త్రాగలేక వదిలేసాను. అప్పుడు అర్థం కాలేదు కానీ ఇప్పుడు అలా మండడానికి కొంత కారణం ఏమిటో, ఆ పవరు ఏమిటో తెలుస్తున్నది. ఇంకొక రహస్యం మీకు తెలుసా! మనం చనిపోయిన తరువాత దహన సంస్కారం చేస్తే శవం పూర్తిగా కాలిపోతుంది, ఎముకలు పూర్తిగా కాలిపోతాయి. కానీ నోటిలోని పళ్ళు మాత్రం కాలిపోవు. శవాన్ని కాల్చడానికి బదులుగా భూమిలో పాతిపెడితే

శరీరము మొత్తం మట్టిలో కలిసిపోతుంది. 20 సంవత్సరాలు తరువాత ఆ మట్టి భాగాన్ని త్రవ్వి తీస్తే పళ్ళు మాత్రం చెక్కు చెదరకుండా అలానే ఉంటాయి. అంత గట్టిగా మన పళ్ళు తయారు చెయ్యబడ్డాయి. **ఏ పళ్ళనైతే అగ్ని కాల్చలేక పోయిందో, ఏ పళ్లనైతే మట్టి తనలో కరిగించుకోలేకపోయిందో, అవే పళ్ళను 20 రోజుల పాటు ఏదైనా ఒక కూల్ డ్రింక్ లో ఉంచి పరిశీలిస్తే అవి పూర్తిగా కరిగిపోతున్నాయి. ఆ పళ్ళు నల్లగా మారి నొక్కితే పిండిగా అయిపోతున్నాయి. ఒక నల్లని రంగు కూల్ డ్రింకు లో ఒక పన్నును వేసి 8వ రోజు చూసే సరికి ఆ పన్ను పూర్తిగా కరిగిపోయి, మాయమైనది. ఇది నేను స్వయముగా పరిశీలించిన విషయము.** మనం పుట్టిన దగ్గర్నుండి చనిపోయే లోపులో సుమారు 50 టన్నుల ఆహారాన్నయినా ఈ పళ్ళతో నములుతాము. అన్ని టన్నుల ఆహారాన్ని నమిలినా అరగని పళ్ళు మాత్రం ఒక కూల్ డ్రింక్ నెల తిరగకుండా కరిగించేస్తున్నదంటే అవి త్రాగే డ్రింకులా లేక విషపదార్థాలా? విషపదార్థాలే, కాకపోతే ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉండబట్టి మెల్లగా చంపే విషంలా పని చేస్తాయి. అలాంటి గట్టి పళ్లనే నాశనం చేసే డ్రింక్స్ కి మన లోపలి ప్రేగులు, నరాలు, కణాలు ఒక లెక్కా ఏమిటి? ఈ భూమిపై నివసించే ప్రతి ప్రాణితో పాటు మనము కూడా ప్రాణవాయువును (ఆక్సిజన్) లోపలకు పీల్చుకుని, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను విడిచిపెడుతూ ఉంటాము. **ఈ కార్బన్ డయాక్సైడ్ అనే విషవాయువును కూల్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువ కాలం పాటు నిలవ ఉంచడం కొరకు అన్ని కూల్ డ్రింక్స్ లో కలుపుతారు.** అందుచేతనే, మనం ఏ రకమైన కూల్ డ్రింక్ త్రాగినా, త్రాగిన వెంటనే నోటిలో నుండి, ముక్కులో నుండి ఆ చెడ్డ వాయువు బయటకు వస్తుంది. ఒక కాలేజీలో ఇద్దరు కుర్రవాళ్ళు పోటీ పెట్టుకుని ఒకరు 8 మరొకరు 9 కూల్ డ్రింక్స్ ను అతి కష్టంగా త్రాగారు. డాక్టరు వచ్చే లోపే ఇద్దరూ చనిపోయారు. శవ పరీక్షలో చూస్తే, వారిద్దరి శరీరములో కార్బన్ డయాక్సైడ్ అనే విష వాయువు ఎక్కువై పోయి మరణించారనే తెలిసింది. ఈ విషయము ముంబాయిలో జరిగినది. ఆ డ్రింక్స్ లో కలిపే విష వాయువు ఎంత హానికరమో అర్థమైనదా? కొన్ని రకాల కూల్ డ్రింక్స్ లో కాఫీ

నుండి తీసే మందు కెఫిన్ అనే రసాయనిక పదార్థాన్ని మన భారతదేశంలో అమ్మే వాటిలో బాగా ఎక్కువగా కలుపుతున్నారు. ఈ కెఫిన్ మందువల్ల చిరాకు, నిద్రపట్టక పోవడం తలనొప్పి లాంటివి వస్తాయి. అన్ని రకాల కూల్ డ్రింక్స్ లో ఇంకా ఏమేమి కలుపుతారని రసాయనిక పరీక్షలు చేయగా తెలిసిన సత్యాలేమిటంటే, విషపూరిత రసాయనాలు అయిన ఆర్సనిక్, కాడ్మియం, జింక్, సోడియం, గ్లూటమేట్, పొటాషియం సార్బేట్, మిథాయిల్ బెంజీన్, బ్రోమినేటెడ్ వెజిటబుల్ ఆయిల్ మొదలగునవి కలుపుతున్నట్లు వెల్లడైంది. ఇన్ని విషాలు కలిసినవి కాబట్టే 6 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు త్రాగరాదని హెచ్చరిక సీసాలపై వ్రాసి ఉంటుంది. మనదేశంలో వ్రాయడం లేదు. కూల్ డ్రింక్స్ లో అధికంగా పంచదార కలుపుతారు కాబట్టి పళ్ళు, ప్రేగులు దెబ్బతింటాయి. **ఆ డ్రింక్స్ లో శరీరానికి పనికి వచ్చే ఒక్క లాభామూ లేదు. డబ్బు పెట్టి విషాన్ని కొనుక్కున్నట్లుగా ఉంది. మీ పిల్లలకు మీ చేతులతో కొనిపెట్టినా, మీరు డబ్బు ఇచ్చి ప్రోత్సహించినా, మీ చేతులతో వారి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసినట్లే. కాబట్టి ఇలాంటి చెడు అలవాట్లను మానిపించి పిల్లలకు ప్రతిరోజూ పండ్లను, పండ్ల రసాలను ఎక్కువగా అందించే ఏర్పాటు చేయండి.** చుట్టం వస్తే కూల్ డ్రింక్ ఇచ్చి డబ్బులు వేస్టు చేయవద్దు. అతిథి దేవోభవ అన్నారు. దేవతాస్వరూపులైన అతిథులకు మంచి నీరు ఇవ్వండి. ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. మన సమాజంలో ఇలాంటి చెడ్డ అలవాట్లను పూర్తిగా అరికట్టాలంటే ముందు మన ఇంటిలో అరికట్టాలి. కాబట్టి ప్రతి కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరూ మీకై ఇలాంటి తప్పును చేసి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోకండి. మీరు సంపాదించుకున్న డబ్బు మిమ్మల్ని నాశనం చేయకూడదు. కాబట్టి ఆ డబ్బుతో పండ్లు కొని, పళ్ళ రసాలు పిల్లలకు అలవాటు చేస్తే ఎంతో ఇష్టంగా త్రాగుతారు. ఆరోగ్యాన్ని నింపుకుంటారు.

5. చిరుతిండ్లను మానండి

కాలక్షేపానికి తినే తిండిని చిరుతిండి అంటారు. మన పెద్దవాళ్ళకు ఎక్కువ డబ్బులేక, ఒకవేళ డబ్బు ఉన్నా వాటిని వండుకోవాలంటే తీరిక లేకో లేదా పోటు వేసి పిండికొట్టి, దాన్ని జల్లించి, కట్టె పుల్లల పొయ్యి మీద ఎంతో కష్టంతో వండే ఓపిక లేకో మొత్తానికి సందర్భం లేకుండా వండేవారు కాదు. చిరుతిండ్లను వండాలంటే పండగన్నా లేదా శుభకార్యమన్నా ఉంటే తప్ప వండేవారు కాదు. తింటే ఆ 2, 3 రోజులు ఆపు లేకుండా మొహం మొత్తేవరకు తిని మళ్ళీ వాటి సంగతి మరిచిపోయేవారు. అది వాళ్ళకు అదృష్టంగా కలసి వచ్చింది. **వారు మిగతా రోజులలో భోజనం తరువాత సాయంత్రం లోపు ఆ కాలంలో దొరికే ఈతపండ్లు, రేగిపండ్లు, తాటిపండ్లు, సీమ చింతకాయలు, ముంజెలు, తేగలు, బుర్రగుంజు మొదలైన ప్రకృతిసిద్ధమైన చక్కని చిరుతిండ్లను తినేవారు.** పిల్లలకు వేపుడు శెనగలు, వేరు శెనగపప్పులు, బఠాణీలు, మరమరాలు, మామిడితాండ్ర, తాటితాండ్ర లాంటి చిరుతిండ్లు కొనిపెడుతూ ఉండేవారు. ఇవి కాకుండా ఏ పండు దొరికితే ఆ పండు తినేవారు. రోజూ గంజి అన్నం, మజ్జిగన్నం తిన్నా అందులో లోపించిన పోషక విలువలు వారు తినే చిరుతిండ్ల ద్వారా శరీరానికి అందేవి. అందుచేతనే మన పెద్దలకు అనారోగ్య సమస్యలు తక్కువగా ఉండేవి. కనీసం 50, 60 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకన్నా రోగం రాకుండా, మూలపడకుండా, మందుబిళ్ళ మ్రింగకుండా జీవించగలిగారు. కంటిచూపు పోవడంగానీ, పళ్ళు ఊడిపోవడం గానీ, బహిస్టులకు సంబంధించిన సమస్యలు కానీ, బి.పి, సుగర్లు గానీ, వయస్సులో ఉన్నప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు గానీ, తెల్లజుట్టు గానీ వచ్చేవి కాదు. వాళ్ళ అలవాట్లు, వాళ్ళ కట్టుబాట్లు వాళ్ళను అలా రక్షించాయి.

ఈ రోజుల్లో మన అలవాట్లు ఎలా ఉన్నాయో ఆలోచిద్దాము. పిండికొట్టి, కట్టె పుల్లల పొయ్యి మీద చిరుతిండ్లను వండి పెట్టవలసి వస్తే, ఈ రోజుల్లో స్త్రీలు కనీసం పండుగ రోజున కూడా వండిపెట్టరు. ఈ రోజుల్లో చిరుతిండ్లను వండుకోవడం ఎందుకు ఎక్కువ అయ్యిందంటే, పిండి కొట్టుకోనక్కర్లేదు, జల్లించక్కర్లేదు, చిటికెలో వండడం అయ్యే గ్యాసు పొయ్యిలు, పైగా వండుకోవడానికి డబ్బులకిబ్బంది లేదు, పనికి పిల్లలు అడ్డం వస్తారనే సమస్య లేదు. ఇన్ని సౌకర్యాలన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే, ఆ వండిన చిరుతిండ్లు త్వరగా చెడిపోకుండా దాచుకునే ఫ్రిజ్ లు వచ్చి వాటిని ఇంకా ఎక్కువ రోజులపాటు తినేట్లుగా చేస్తున్నాయి. **రెండు మూడు రకాలుగా వండుకుని, డబ్బాలలో దాచుకుని రోజూ అటు వచ్చి ఒక స్వీటు, ఇటు వచ్చి ఒక హాటు తింటూ, టివీలు చూస్తూ ఊసిపోక మధ్య మధ్యలో కర్ కర్ లు, ఫట్ ఫట్ లు ఆడిస్తుంటారు.** స్కూలు నుండి పిల్లలు వచ్చినా, బయట నుండి బంధువులొచ్చినా వచ్చిందే తడవుగా వాటితోనే స్వాగతాలు. ఒక వేళ ఎప్పుడన్నా వండుకోవడం కుదరకపోతే, తినడం మిస్ కాకుండా ఉండడానికి ఒక ఫోను కొడితే చాలు 'స్వగృహ ఫుడ్స్' క్షణాల్లో వచ్చి వాలుతున్నాయి. ఇలా రోజూ ఏదో ఒకటి ఇంటిల్లపాది అందరూ కలిసి తింటూ ఉంటే, సరిగా బ్రతుకుతున్నట్లుగా బాగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నట్లుగా భావిస్తున్నారు. ఇలా రోజూ ఏదో ఒకటి వండి పెడితే మా అమ్మ మంచిదని పిల్లలు, మా ఆవిడ నన్ను బాగా చూసుకుంటుందని ఆయన అనుకుంటూ పొంగిపోతుంటారు. ఇలా చిరుతిండ్లను ప్రతి రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో లోపల వేస్తూనే ఉంటారు. ఇంట్లో వండుకున్నవి కాస్త బోరు కొడితే రోడ్ల ప్రక్కన ఉండే బజ్జీలు, కట్ లెట్ లు, సమోసాలు, వేడి వేడి పకోడీలు, ఎగ్ బోండాలు ఇంకా వగైరాలు వారానికి మూడు నాలుగు సార్లు ముచ్చటగా తింటూ ఉంటారు. బయట వీటిని పురుషులే తింటే ఇంట్లో ఉండేవారు ఈ టేస్టులకు మిస్ అవుతున్నారని, వాళ్ళందరకూ ప్రత్యేకించి ప్యాకింగులతో పట్టుకుని వస్తుంటారు. ఇక శెలవు దినాలలో, పండుగ సందర్భాలలో, సినిమా షికార్ల లో అయితే ఈ రకాలన్నింటినీ మించి ఐస్ క్రీమ్ లు, డ్రింక్ లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నూడిల్స్, కేకులు

మొదలగునవి ఎంతో ఖర్చు పెట్టి తింటున్నారు. ఇటు పిల్లల కొరకు అని చెప్పి పెద్దలు కూడా వీటిని కొని వాళ్ళతో పాటు హాయిగా తిని తిరుగుతున్నారు. ఇలా కుటుంబం అంతా కలిసికట్టుగా ఇలాంటి పనులు చేస్తున్నారు. వీటి పర్యవసానం ఏమిటో ఎంత వరకు దారితీస్తాయో, ఏ అనర్ధాలు వస్తాయో అన్న ఆలోచన ఎవరిలోను ఏ కోశానా కనబడడం లేదు. చివరకు పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ జబ్బులతో హస్పిటల్స్ పాలు అవుతున్నా తరచూ జ్వరాలు, రొంపలు, దగ్గులు వస్తున్నా కనువిప్పు కలగడం లేదు. అది తప్పు అలా తినకూడదని చెప్పే నాధుడు లేకుండా పోయాడు. చివరకు వైద్యులన్నా చెప్పడానికి మిగుల్తున్నారా అంటే వారు కూడా భార్యాపిల్లలను వేసుకుని వెళ్ళి ఇలాంటి చెత్తని తింటూ ఉన్నారు. అందుచేతనే జబ్బులనేవి వైద్యులను, వాళ్ళ కుటుంబీకులను కూడా వదిలి పెట్టడం లేదు. సమాజంలో అంటురోగం లాగా ఈ చిరుతిండ్ల రోగం వ్యాపించి, పుచ్చిపోయి ఉన్నవి. ఈ రోగాన్ని వదిలించుకోవాలంటే ముందు వీటి వల్ల శరీరం పడే ఇబ్బందులను తెలుసుకుందాము.

ఎక్కువగా ఈ చిరుతిండ్లు అన్నీ 300 డిగ్రీల పైగా వేడెక్కిన నూనెలో 5, 10 నిమిషాలు ఉంచి వేగిన తరువాత వాటిపై అనేకం చల్లి తింటాము. 100 డిగ్రీల వేడిలో అన్నం కూరలు ఉడికినందుకే అందులో పోషక పదార్ధాలు 60, 70 శాతం నశిస్తుంటే మరి 300 డిగ్రీల వేడిలో వేసి దేవిన పదార్ధాలలో మిగిలేదేమిటి? మనకేమీ లాభం రాకపోయినా కనీసం నష్టం కలిగించకుండా ఉంటే అదృష్టవంతులమే. ఆహార పదార్ధమల్లా పూర్తి వ్యర్ధ పదార్ధంగా, విష పదార్ధంగా మారుతుంది. అలా నూనెలో మరిగిన వాటిపై ఉప్పు, కారాలు చల్లేసరికి, నాలికకు మాత్రం అది కమ్మగానే ఉంటుంది. శరీరానికి కావలసినది మాత్రం పోషకపదార్ధాలు. ఇక బయటకొనే చిరుతిండ్లు అయితే అందులో కెమికల్స్ రంగులు, మందులు అనేకం కలిపి తయారు చేస్తారు. ఇవన్నీ శరీరానికి ఇంకా భారం అవుతాయి. మన శరీరం మనం తిన్న పదార్ధాలలో అవసరమయిన వాటిని గ్రహించుకుని తన పోషణ కోసం ఉపయోగించుకుంటూ అనవసరమయిన

వాటిని వదిలేస్తూ ఉంటుంది. ఈ రెండు పనులు చేయడానికి శరీరానికి కొంత శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అవసరమైన పదార్థాలను జీర్ణం చేయడానికి అయ్యే ఖర్చు కంటే అనవసరమైన వాటిని బయటకు పంపడానికి, వాటి వల్ల కలిగే చెడు నుండి రక్షించుకోవడానికి ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు పెట్టవలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకు ఎప్పుడన్నా గాలి దుమారాలు వచ్చినప్పుడు చెట్ల ఆకులు, రోడ్డు మీద దుమ్ము, ధూళి అంతా వచ్చి మన వాకిట్లో పడుతుంది. గాలి తగ్గిన తరువాత ఆ చెత్తనంతటినీ శుభ్రం చెయ్యడానికి ఇంట్లో స్త్రీలకు ఎంత శ్రమ అవుతుందో గదా! రోజూ ఇల్లు, వాకిలి శుభ్రం చేసుకోవడానికి పడే శ్రమ కంటే 10 రెట్లు ఈ దుమ్మును ఎత్తివేయడానికి శ్రమ పడాల్సి వస్తుంది. అలాగే, **చిరుతిండ్లు, కేక్ లు, ఐస్ క్రీమ్ లు, బజ్జీలు మొదలగునవి మనం తింటే వీటిని జీర్ణం చేయడానికి శరీరానికి ఎంతో శక్తి వృధా అవుతుంది. చివరకు అంత కష్టపడి శరీరం జీర్ణం చేసినా ఆ ఆహార పదార్థాలనుండి శరీరానికి కొంచెం కూడా పోషక పదార్థాల లాభం ఉండదు.** పైగా ఈ చెత్తలో ఉండే విషపదార్థాలను, వ్యర్థ పదార్థాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి, బయటకు గెంటడానికి ఎంతో శక్తి ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. మనలో ఉన్న రోగనిరోధకశక్తి అంతా ఈ చెత్త ఆహారం నుండి రక్షించుకోవడానికి వృధా అవుతుంది. వీటివల్ల రోగనిరోధకశక్తి క్షీణిస్తుంది. చిరుతిండ్ల తుఫానులు మనం కురిపిస్తుంటే శరీరానికి శ్రమ ఎక్కువై ఉన్న శక్తి అంతా ఖర్చు అయిపోతుంది. గాలి దుమారాలప్పుడు ప్రక్కవారి కొబ్బరికాయలు వచ్చి మన దొడ్లో పడుతూ ఉంటే ఎంతో సంబరంగా ఏరుకుని దాచుకున్నట్లే మన శరీరం కూడా సహజాహారామైన పండ్లు లాంటివి దొరికినప్పుడు వాటిని అంత బాగా గ్రహిస్తుంది. ఇంత సహజమైన శరీరానికి అంత అసహజమైన ఆహారాన్ని అందిస్తూ రోగాలను మనమే స్వయంగా ఆహ్వానించుకుంటున్నాము.

చిరుతిండ్ల వల్ల శరీరానికి వచ్చే ఇబ్బందులు:

1. నూనెలో దేవి తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలు తినేసరికి ఆకలి చచ్చిపోతుంది. అందుకే అవి తిన్నాక పిల్లలు భోజనం వద్దని గొడవ చేస్తారు.
2. తిన్న తరువాత నుండి అందులో ఉన్న ఉప్పు, నూనెల కారణంగా ఎక్కువగా దాహం వేస్తుంది. అప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల కడుపు చెడిపోతుంది.
3. ఈ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం సున్నా. విరేచనం రాదు. పిల్లలు, పెద్దలు ఈ మధ్య రెండు, మూడు రోజులకు వెళుతున్నారు.
4. రక్తనాళాలు పూడుకు పోవడం, వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా గుండె జబ్బులు రావడం జరుగుతుంది.
5. ఈ తిండ్లలో ఉన్న దోషాల వల్ల తరచుగా ఇన్ ఫెక్షన్స్ వస్తూ ఉంటాయి. రొంపలు, కఫాలు, దగ్గు మొదలగునవి తరచుగా వస్తూ ఉంటాయి.
6. శరీరంలో వ్యర్థపదార్థాలు పెరగడం వల్ల జ్వరాలు కూడా తరచుగా వస్తాయి.
7. శరీరంలో చెత్తంతా క్రొవ్వుగా పేరుకొని పోయి బరువు పెరిగి పోతూ ఉంటారు.
8. ఇవి తినేసరికి మంచి ఆహారం (సహజాహారం) తినాలని కోరిక ఉండదు.
9. దీర్ఘ రోగాలు వచ్చే అవకాశాలు శరీరానికి కలిగిస్తాయి.

ఇన్ని అనర్థాలు కలిగించే చిరుతిండ్లను పెద్దలు తినకుండా, పిల్లలకు రోజూ అందించకుండా పండుగప్పుడో, శుభకార్యాలప్పుడో తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి అంత హాని కలిగించవు. ఎప్పుడన్నా తినాలనిపించినప్పుడు తింటే ఆ రోజు సాయంత్రం 3, 4 గంటల మధ్య పూర్తిగా వాటినే తిని ఇక భోజనం మానెయ్యండి. మళ్ళీ తరువాత రోజు వాటి జోలికి పోకండి. చుట్టం చూపుగా వీటిని తినాలే తప్ప, ఆహారం లాగా వీటిని తినడం మానండి. మన పెద్దలు నేర్పినట్లు ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లు ఆ కాలంలో ప్రతిరోజూ తింటూ ఉంటే మనస్సు వాటి పైకి పోదు. ఆరోగ్యానికి చిరుతిండ్లు అంటే నువ్వుల ఉండ, వేరుశెనగపప్పు ఉండ (ఇవి రెండూ ఖర్జూరం పండ్లతో చేసుకోవాలి). పచ్చివేరు శెనగకాయలు, మొక్కజొన్నపొత్తులు, తేనెతో ఫ్రూట్ సలాడ్ లు మొదలగునవి వాడుకుంటే

మంచిది. ఇంట్లో పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా వాడుకుంటే ఏ తేడాలూ రావు. పెద్దలుగా మనకు మంచి అలవాట్లు వస్తే పిల్లలు బాగుపడతారు. కాబట్టి పెద్దవారిగా ముందు మనం మారి మన పిల్లలకు మంచి మార్గం చూపుదాం. కుటుంబం అంతా ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని నిరూపిద్దాం.